अपाङ्गता रोकथामका लागि बच्चाको स्वास्थ्य र वृद्धि विकासमा कसरी सुधार ल्याउने ?

प्राथमिक स्वास्थ्य सेवा सामाग्री

CBM is one of the world's largest international disability and development organisations, committed to improving the quality of life of persons with disabilities in the poorest countries of the world. Based on its Christian values and over 100 years of professional expertise, CBM addresses poverty as a cause and a consequence of disability, and works in partnership to create a society for all.

सुरक्षित मातृत्व र जन्मान्तर

- १८ देखि ३५ वर्षको बीचमा बच्चा जन्माउनुहोस्।
  - कम्तीमा पनि ३ वर्षको जन्मान्तर राख्नुहोस्।
  - दुई–चार जना भन्दा बढी बच्चा नजन्माउनुहोस्।
- गर्भवती अवस्थामा कम्तीमा पनि ४ पटक गर्भ जाँच गराउनुहोस्।
  - जन्मजात आउने अपाङ्गतालाई रोक्न गर्भवास्थमा फोलिक एसिड चक्कीको नियमित सेवन गर्नुहोस्।
- गर्भवती हुनुभन्दा पहिले वा भएको बेलामा टीटानस र रुवेला (जर्मन दादुरा) बिरुद्धको खोप लगाउनुहोस्।
  - यी खोपहरूले रोगहरू तथा जन्मजात रूपमा हुने अपाङ्गताको रोकथाम गर्छन्।
- एचआइभी र यौन संक्रमण छ छैन थाहा पाउनुहोस्। गर्भवती अवस्थामा गरिएको सही औषधि उपचारले मात्र आमा र बच्चा दुबैलाई स्वस्थ राख्छ।
- ज्वरो आएको बेला तुरुन्तै औषधि उपचार गराउनुहोस्।
- दक्ष स्वास्थ्यकर्मीको उपस्थितिमा मात्र बच्चा जन्माउनुहोस्।
- पौष्टिक खानेकुरा खानुहोस्। स्वस्थ आमाले मात्र स्वस्थ बच्चा जन्माउँछिन्।
  - हरियो सागसब्जी, माछा, मासु, र दुध दही खानुहोस्। त्यसै गरी अण्डा, सीमी, केराउ र सुन्तला लगायत पहेंला फलफुलहरू खानुहोस्।
  - आयोडिनयुक्त नुनको प्रयोग गर्नुहोस्।
- गर्भवती बेलामा सुर्तीजन्य पदार्थ (चुरोट, खैनी, गुट्खा), मदिराजन्य पदार्थ (जाँड, रक्सी, तोङ्बा, बियर, ह्विस्की आदि) र जथाभावी औषधिहरूको प्रयोग गर्नु हुदैन।
  - यिनीहरूले जन्मजात अपाङ्गता गराउन सक्छन्।
- चिकित्सकको सल्लाह अनुसार मात्र औषधिको सेवन गर्नुहोस्।

प्रश्न गर्नुहोस्ः

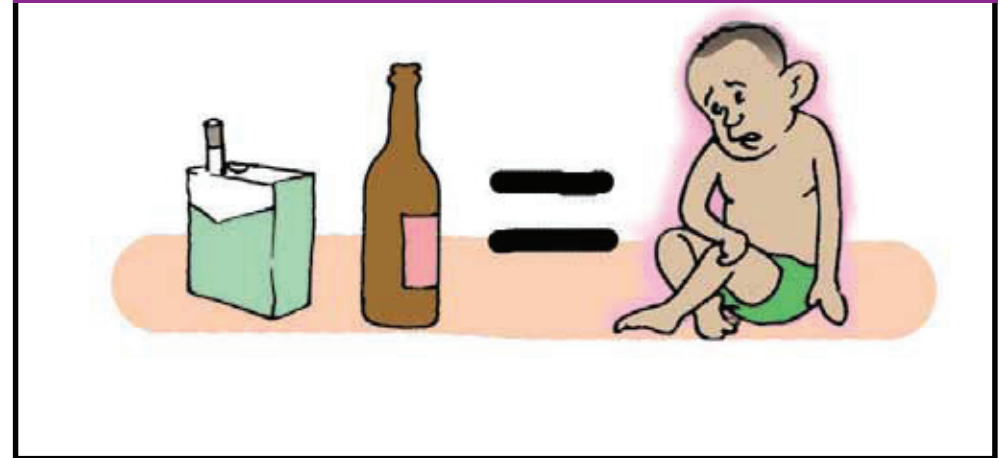
गर्भवती आमाहरूले चिकित्सकको सल्लाह बिना नै पसलबाट औषधि किनेर खाईरहेछन् कि सोध्नुहोस्। यदी यस्तो हो भने बच्चालाई हुन सक्ने हानीलाई रोकथाम गर्न चिकित्सकको सल्लाह लिन भन्नुहोस्।

सुरक्षित मातृत्व र जन्मान्तर

जन्मान्तर

गर्भवती अवस्थामा नियमित स्वास्थ्य जाँच गराउनुहोस्

स्वस्थ र सन्तुलित खानेकुरा खानुहोस्।

गर्भवती आमाले मदिराजन्य पदार्थ सेवन गर्नाले बच्चामा जन्मजात अपाङ्गता हुनसक्छ। यसको प्रयोग नगर्नुहोस्।

स्तनपान

- नवजात शिशुलाई न्यानो राख्न आमाको छातीमा टाँसेर राख्नुहोस्।
- बच्चालाई आफ्नो पिठ्यूँमा (शरीरको पछाडी) बोक्नुहोस् । यसो गर्दा पुठ्ठा (फिला) को हड्डी सर्दैन।
- शिशु जन्मिएको एक घण्टा भित्रै स्तनपान (दुध चुसाउने) गराउनुहोस्।
- स्तनपान गराउने आमालाई पौष्टिक खानेकुराहरूको आवश्यकता पर्दछ।
  - हरियो सागसब्जी, माछा मासु, दुध दही, अण्डा गेडागुडी (सीमी, केराऊ) र सुन्तला लगायत पहेंला फलफुलहरू खानुहोस्।
  - आयोडिनयुक्त नुन प्रयोग गर्नुहोस्।
- बच्चालाई ६ महिनासम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनुहोस्।
  - यसले बच्चाहरूलाई अस्वस्थता र अपाङ्गता सृजना गर्ने रोगहरूबाट बचाउँछ।

प्रश्न गर्नुहोस्:

६ महिनासम्मका बच्चाहरूलाई के के खान दिनुहुन्छ ?

बच्चालाई स्तनपान गराउनुहोस् ।

६ महिना सम्म आमाको दुध मात्रै खुवाउनुहोस् ।

स्तनपान गराउने आमाले स्वस्थ र सन्तुलित खाना खानुपर्छ ।

बच्चालाई आफ्नो पिठ्यूँमा (शरीरको पछाडी) बोक्नुहोस् ।

बच्चाहरुको बृद्धि विकासका लागि पोषण

- ६ महिनापछि स्तनपानको साथसाथै थप खानेकुराहरू खुवाउनुहोस् ।
  - बच्चालाई खुवाउने खाना सफा र पचाउन सजिलो हुने गरी मसिनो बनाउनुपर्छ ।
  - कम्तिमा पनि दिनको पाँच पटक थोरै थोरै खाना खुवाउनुहोस् ।
- बच्चालाई ६ हप्ता, १० हप्ता, १४ हप्ता र ९ महिनाको उमेरमा खोप लगाउनुहोस्*
  - खोप कार्यक्रम अन्तर्गत थप खोपहरू पनि भए स्वास्थ्यकर्मीको सल्लाहअनुसार लगाउनुहोस् ।
- हरेक पटक स्वास्थ्य संस्थामा जाँदा बच्चाको तौल लिने गर्नुस् ।
  - यसो गर्नाले बच्चाको स्वास्थ्य स्थिति थाहा हुन्छ र अपाङ्गता रोकथाम गर्न सकिन्छ ।
- यदि बच्चाको तौल बढेको छैन भने, सम्बन्धित स्वास्थ्य संस्थामा लगेर तुरुन्तै जचाँउनुहोस् ।
- बच्चाको वृद्धि विकासका लागि विभिन्न प्रकारको खानेकुरा आवश्यक हुन्छ । हरियो सागसब्जी, गेडागुडी, दुध, अण्डा, फलफुल, माछामासु जस्ता खानाहरू सन्तुलित रुपमा खुवाउनुहोस् ।
- आयोडिन युक्त नुनको प्रयोग गर्नुहोस् ।

* खोपको तालिका ठाउँ अनुसार फरक पर्न सक्छ । स्वास्थ्य संस्थामा गई जानकारी लिनुहोस् ।

प्रश्न गर्नुहोस्:

तपाईले स्थानीय रूपमा उपलब्ध हुने कस्ता कस्ता स्वस्थकर खानेकुराहरू बच्चालाई खुवाउनुहुन्छ ?

तपाईंको बढ्दै गरेको बच्चा

खोपले विचलन र अपाङ्गता हुनबाट जोगाउँछ।

बच्चालाई नियमित तौल लिने गर्नुपर्छ।

बच्चा ६ महिना पुगे पछि स्वस्थकर खानेकुरा खुवाउन शुरु गर्नुपर्छ।

हड्डी बिग्रनबाट जोगाउन

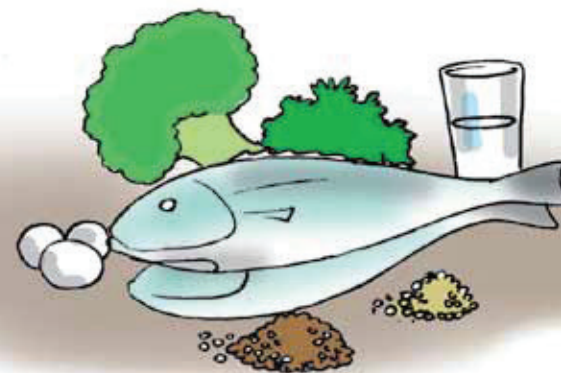
- खानेकुरामा भीटामीन 'डी' र क्याल्सियमको अभाव हुँदा प्राय गरेर हड्डीहरू राम्रोसँग बढ्न सक्दैनन्। र बाङ्गो हुन थाल्छन्।
- त्यसैले भिटामीन 'डी' र क्याल्सियमयुक्त खानेकुराहरू जस्तैः सानो खालको माछा, हरियो सागसब्जी, तिल, आलस, सिमी, दुध, बदाम आदि खुवाउनुपर्छ।
- घामले पनि भिटामीन 'डी' प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ। त्यसैले, हरेक दिन बच्चाहरूलाई घाममा खेल्न दिनुहोस्।

स्थानीय रूपमा पाईने भिटामीन 'डी' र क्याल्सियम युक्त खानेकुराहरू पत्तालगाउनुस्।

केटाकेटीहरूलाई छालामा घाम छिर्ने पातलो खालको कपडा लगाउन हौसला दिनुहोस्।

हड्डी बाङ्गिन नदिन

क्याल्सियम र भिटामीन 'डी' को कमीले हड्डी बाङ्गिन सक्छ।

क्याल्सियमयुक्त खानेकुराहरू

केटाकेटीहरूलाई खुल्ला ठाउँमा खेल्न दिनुपर्छ।

सरसफाई

- खाना खानु भन्दा पहिले र चर्पी प्रयोग गरिसकेपछि साबुन पानीले हात धुनुहोस्।
- आँखाको संक्रमणबाट बच्न हरेक दिन सफा पानीले आफ्नो र बालबालिकाको मुख धुने गर्नुहोस्।
- खाना बनाउन र पिउनको लागि सफा पानीको प्रयोग गर्नुहोस्।
- काँचो खानेकुराहरू राम्ररी धोएर वा पकाएर मात्र खानुपर्छ (वा अलग्गै राख्नुपर्छ)
- पकाएको मासु पुनः राम्ररी तताएर मात्र खानुहोस्।
- खानेकुरा छोपेर राख्नुहोस्, भान्साघर र भाँडाकुडाहरू सधैं सफा राख्नुहोस्।
- घरपालुवा जनवारहरूलाई भान्साघर भन्दा बाहिर राख्नुहोस्।

समूह छलफल

सफा र स्वच्छ खानेपानी कसरी प्राप्त गर्न सकिन्छ छलफल गर्नुहोस्।

सरसफाई

राम्ररी हात धुनुहोस्।

खाना छोपेर राख्नुहोस्

घरपालुवा जनवारहरूलाई भान्सा भन्दा बाहिर राख्नुहोस्।

बालबालिकाको प्रारम्भिक विकास र सिकाई

- बालबालिकाहरूलाई माया, ममता, उत्प्रेरणा र आत्मीय व्यवहार चाहिन्छ।
- बालबालिकहरूलाई खेल्न र नयाँ कुरा सिक्न प्रोत्साहित गर्नुहोस्।
  - बच्चाले जे देख्छन् , छुन्छन्, स्वाद लिन्छन्, गन्धलिन्छन्, सुन्छन् तिनै कुराहरूले बच्चाको दिमागलाई सोच्न, अनुभव गर्न र सिक्न मद्धत गर्छन।
- यदि तपाईको बच्चाको बृद्धि विकास अपेक्षित रुपमा भैरहेको छैन भने तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मी (चिकित्सक) सँग जाँच गराउनुहोस्।

प्रश्न गर्नुहोस्ः

अपेक्षित रुपमा वृद्धि विकास नभएका बच्चाहरूको उदाहरण दिन सक्नुहुन्छ ?

तपाईंको बच्चाको विकास

बच्चासँग कुरागर्नुहोस्, गीत गाउनुहोस्।

बच्चालाई राम्ररी हेरचाह गर्नुहोस्।

बच्चालाई छुनुहोस् र सँगै खेल्नुहोस्।

औलो

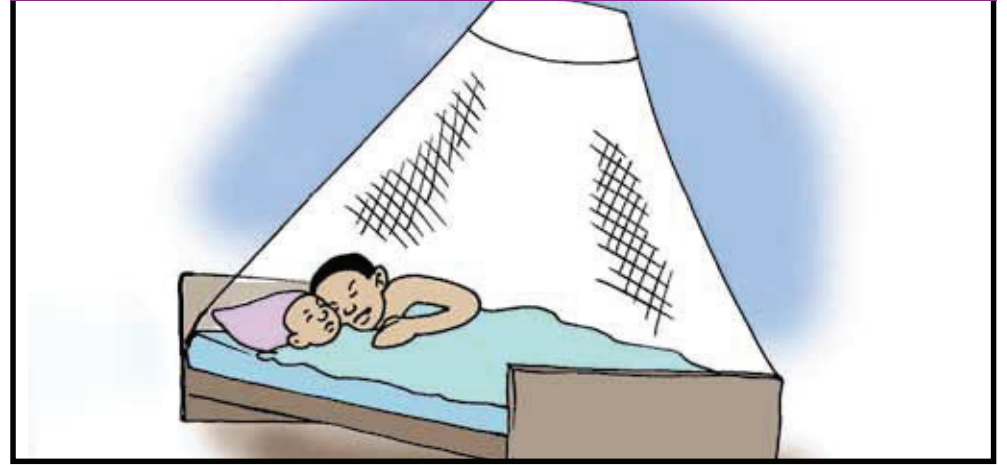
- औलोबाट बच्न घर वरिपरि पानी जम्ने खाल्टा खुल्टीहरू भए पुर्नुहोस् ।
- जहिले पनि लामखुट्टे मार्ने औषधीयुक्त झुलभित्र सुत्नुहोस् ।
- बच्चालाई ज्वरो आएमा चाँडो भन्दा चाडो तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीसँग जचाउँनुहोस् ।
  - यसो गर्दा औलोको संक्रमण दिमाग सम्म फैलन पाउँदैन र मस्तिष्क पक्षघातबाट बचाउन सकिन्छ ।
  - औलो निको पार्न प्राय सुई लगाईदैन त्यसैले औलो बिरुद्धको खाने औषधी प्रयोग गर्नुहोस् ।

प्रश्न गर्नुहोस्ः

घरवरीपरी पानी जम्न नदिन के के गर्न सकिन्छ ?

औलो

घर वरिपरि पानी जम्न नदिन खाल्टा खुल्टीहरू भए पुर्नुहोस् ।

औलोबाट बच्न जहिले पनि लामखुट्टे मार्ने औषधीयुक्त झुलभित्र सुत्नुहोस् ।

ज्वरो आएको बेला तुरुन्त स्वास्थ्यकर्मीलाई जचाँई औषधी उपचार गर्नुहोस् ।

चिकित्सकको सल्लाह अनुसार औलो बिरुद्धको औषधी प्रयोग गर्नुहोस् ।

संक्रमण हुँदा कहिले स्वास्थ्य संस्था जाने

बच्चामा निम्नाअनुसारको समस्या देखिए चाँडो भन्दा चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा जानुपर्छः

- पखाला लागेमा वा दिसामा रगत देखिएमा
- ज्वरो आएमा
- सिथिल भएमा
- काम्ने र वेहोस भएमा
- खाएको सबै वान्ता गरेमा
- झोल पदार्थ पिउन वा आमाको दुध चुस्न नसकेमा
- सास फेर्न गाह्रो भएमा वा छिटो छिटो सास फेरेमा
- कान दुख्ने भएमा, कानको पछाडी सुन्निएमा वा कानबाट पीप आएमा

  – कान नसुन्ने हुनबाट बचाउन
- आँखाबाट पीप आइरहेमा

  – आँखा नदेख्ने हुनबाट बचाउन
- नियमित खोप बाहेकका सुईहरू चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र दिनुपर्छ।

  – सुईबाट हुने पक्षघातबाट बचाउन

प्रश्न गर्नुहोस्ः

स्थानीय स्वास्थ्यकर्मीलाई तपाईको बच्चालाई सुई लागाउन दिनुहुन्छ ?

सकेसम्म खाने औषधिको प्रयोग गर्नुहोस्। सुईको प्रयोग गर्नुपरेमा दक्ष चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र गर्नुहोस्।

संक्रमण हुँदा कहिले स्वास्थ्य संस्था जाने

थर थर कामेर बेहोस भएमा

जे खायो त्यहि वान्ता गरेमा

आँखा र कानबाट पीप आएमा

चिकित्सकको सल्लाहमा मात्र सुई लगाउनुपर्छ ।

पोलाईबाट जोगाउने

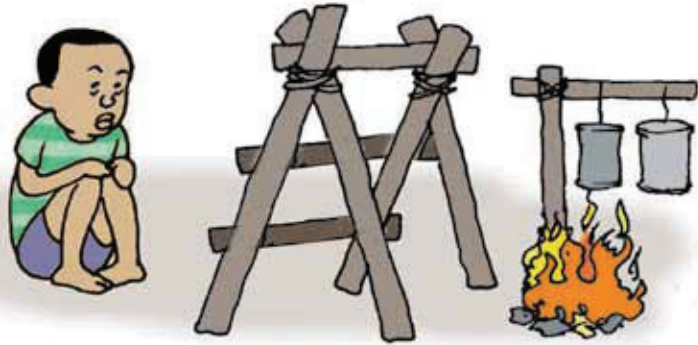
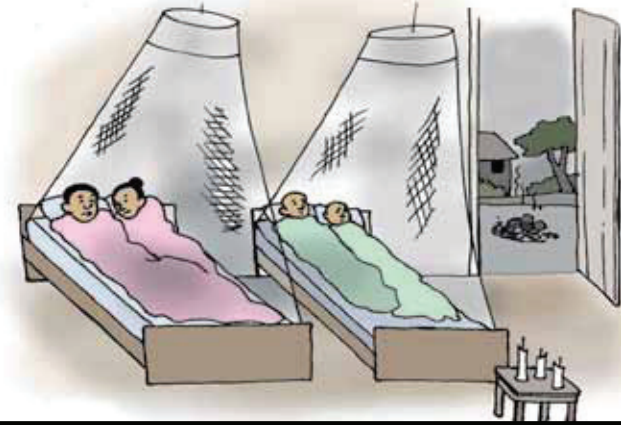
- बालबालिकाहरूलाई आगो, खाना पकाउने चुलो, सलाई र बिजुलीका सामानहरू भन्दा टाढै राख्नुहोस्।
- बालबालिका खेल्ने बस्ने ठाउँ भन्दा छुट्टै ठाउँमा खाना पकाउने गर्नुहोस्। खाना पकाउने ठाउँमा बालबालिका जान नसक्ने गरी बार लगाउनुहोस्।
- खाना पकाउने ठाउँ जमीन भन्दा केही माथि बनाउनुहोस् सम्भव भएमा खाना पकाउने भाँडाहरूको बीड बच्चाले समात्न नसक्नेगरी राख्नुहोस्।
- सुत्नु भन्दा अगाडि आगो र बत्तीहरू निभाउनुहोस्।
- सानो पोलाई भए पनि स्वास्थ्य संस्थामा जचाउनुहोस्।

  – पोलाईको कारण अपाङ्गता हुनसक्छ।

प्रश्न गर्नुहोस्ः

आगोको कारणबाट हुने दुर्घटनाबाट बच्न घरमा के के परिवर्तन गर्नुपर्ला ?

पोलाईबाट जोगाउन के गर्ने ?

वालवालिकालाई आगोबाट टाढा राख्नुहोस् ।

सुत्नु भन्दा पहिले नै बत्ती र आगो निभाउनुहोस् ।

पोलाईबाट हुनसक्ने क्षति र अपाङ्गताबाट बच्नुहोस् ।

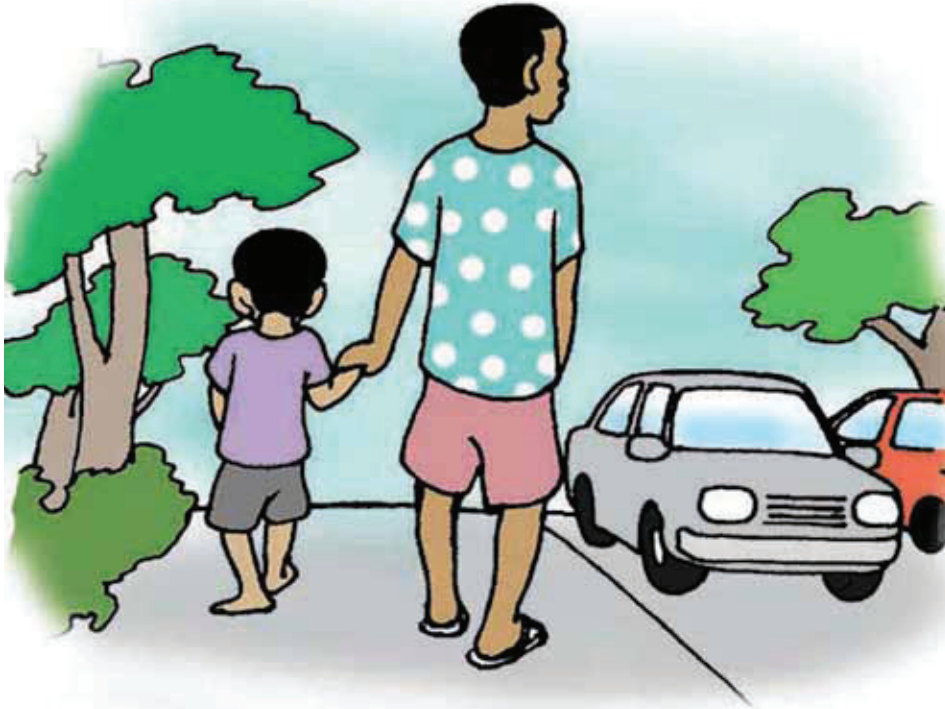
घाउ चोटपटकबाट बच्ने घरेलु सुरक्षाका उपायहरु

- औषधी, सलाई, इन्धन, विषादी, किट्नासक औषधी, एसिड, झोल रसायनिक मल, धारिलो हतियार आदि बालबालिकाले भेट्टाउन नसक्नेगरी राख्नुहोस्।
- पानी र सडक छेउछाउमा बालबालिकाहरूलाई एक्लै नछोड्नुहोस्।
- बालबालिकाहरूलाई सुरक्षित स्थानमा मात्रै खेल्न दिनुहोस्।
- चोटपटक लाग्न सक्ने बस्तुसँग खेल्न नदिनुहोस्।

प्रश्न गर्नुहोस्ः

बालबालिकाहरूको लागि घर वा समुदाय कसरी सुरक्षित राख्न सकिन्छ ?

घाउ चोटपटकबाट बच्ने घरेलु सुरक्षाका उपायहरु

सडकमा बालबालिकालाई एक्लै नछोड्नुहोस्

सुरक्षित ठाउँमा मात्र खेल्न दिनुस् र धारिलो सामानसँग खेल्न नदिनुहोस् ।

अपाङ्गता रोकथामका लागि बच्चाको स्वास्थ्य र वृद्धि विकासमा कसरी सुधार ल्याउने ?

विषयसूचि

This manual was produced in Tanzania by CCBRT and CBM with EU/CBM funding as a component of its joint programme with APDK, Kenya. This programme aims to reduce the prevalence of disabilities and mitigate the effects of impairments through improved maternal and newborn care and greater community awareness.

Adapted from 'Facts for Life', Unicef

अन्तर्राष्ट्रिय गै.स.सं. संजाल अपाङ्गता कार्य समूह (AIN DWG), राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ –नेपाल (NFDN), नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद (NHRC) र विकलाङ्ग मित्र समूह/ अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनर्स्थापना केन्द्र (FOD/HRDC) सँगको सहकार्यमा अनुवादित अपाङ्गता–अध्ययन सामाग्री ।